



**ROZKRĘĆ SIĘ I ZDOBAJ DOSTĘP DO NOWYCH  
ZESTAWÓW ĆWICZEŃ ORAZ WYZWAŃ DZIĘKI PRZEPUSTCE  
SEZONOWEJ SHAPE UP!**

**OTRZYMUJESZ  
OD RĘKI:**



2 dodatkowe ćwiczenia (kardio / mięśnie)



30 dodatkowych, DARMOWYCH, dni porad naszego sieciowego TRENERA SHAPE UP  
(na odwrocie ulotki znajdziecie więcej informacji o usłudze)

**W STYCZNIU 2015  
OTRZYMUJESZ**



2 nowe czterotygodniowe wyzwania każde zawierające  
jedno wyzwanie mistrzowskie i dwa zestawy ćwiczeń.



1 ekskluzywny, WYKRĘCONY przeciwnik.



UBISOFT





**! POSUŇTE SVÉ CVIČENÍ NA NOVOU ÚROVEŇ A ZÍSKEJTE  
PŘÍSTUP KE ZCELA NOVÝM CVIKŮM A EXKLUZIVNÍM  
VÝZVÁM DÍKY SHAPE UP SEASON PASSU!**

**OKAMŽITĚ  
OBDRŽÍTE:**

- ★ 2 exkluzivní cviky se specifickým zaměřením (kardio/svaly)
- ★ 30 dní přístupu k naší službě SHAPE UP COACH navíc  
(více informací o této službě naleznete na zadní straně tohoto letáku)

**V LEDNU 2015  
OBDRŽÍTE:**

- ★ 2 nové čtyřtýdenní úkoly, z toho každý obsahuje 1 mistrovskou výzvu a 2 exkluzivní cviky.
- ★ 1 exkluzivní KICKASS postava,



UBISOFT



# SHAPE UP COACH

**ROZŠÍŘTE SVOU FITNESS POUŤ  
PERSONALIZOVANÝMI ONLINE  
SLUŽBAMI.**

## BONUSOVÉ UKOLY

Získejte přístup ke stovce  
úkolů, které vytvořil náš  
profesionální konzultant,  
a sestavte si svůj ideální  
program!



## NAPLÁNUJTE SI VÝŽIVU!

Upravte si výživové plány  
dle svého cvičebního  
programu a preferencí!

## KOČEJTE SE ÚSPĚCHEM!

Sprawdzaj poszczególne  
zestawy zmiennych, które  
pokażą Ci jak osiągasz  
wymarzony cel: Czas gry  
Spalone kalorie, Odlegosci...



## VYTVOŘTE SVŮJ VLASTNÍ SEZNAM CVIKŮ

Vybírejte ze širokého  
spektra šílených výzev a  
vytvořte si osobní tréninkové  
plány, které nejvíce vyhovují  
vaším cílům!



Rozšířte si přístup pro Shape Up Coach v obchodě Xbox Games  
**Více informací naleznete na [www.shapeupcoach.com](http://www.shapeupcoach.com)**





**! POSUŇTE SVOJE CVIČENIE NA NOVÚ ÚROVEŇ A ZÍSKAJTE PRÍSTUP K ÚPLNE NOVÝM CVIKOM A EXKLUZÍVNÝM VÝZVAM VĎAKA SHAPE UP SEASON PASSU!**

**OKAMŽITE  
DOSTANETE:**

- ★ 2 exkluzívne cviky so špecifickým zameraním (kardio/svaly)
- ★ 30 dní prístupu k našej službe SHAPE UP COACH navyše  
(viac informácií o tejto službe nájdete na zadnej strane tohto letáku)

**V JANUÁRI 2015  
ZÍSKATE:**

- ★ 2 nové štvortýždňové úlohy, z toho každá obsahuje 1 majstrovskú výzvu a 2 exkluzívne cviky.
- ★ 1 exkluzívna KICKASS postava, proti ktorej môžete hrať.



UBISOFT



# SHAPE UP COACH

**ROZŠÍRTE SVOJU FITNESS PÚŤ  
PERSONALIZOVANÝMI ONLINE  
SLUŽBAMI.**



## BONUSOVÉ ÚLOHY

Získajte prístup ku stovke úloh, ktoré vytvoril náš profesionálny konzultant a zostavte si svoj ideálny program!



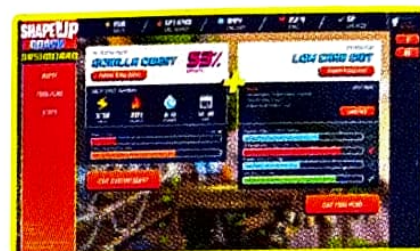
## NAPLÁNUJTE SI VÝŽIVU!

Upravte si výživové plány podľa svojho cvičebného programu a preferencií!



## KOČAJTE SA USPECHOM!

Skontrolujte oblasti, na ktoré sa najviac koncentrujete a sledujte ich vývoj: odohraný čas, spálené kalórie, prejdená vzdialenosť ...



## VYTVORTE SVOJ VLASTNÝ ZOZNAM

Vyberajte zo širokého spektra šialených výziev a vytvorte si osobné tréningové plány, ktoré najviac vyhovujú vašim cieľom!



Rozšírte si prístup pre Shape Up Coach v obchode Xbox Games

**Viac informácií nájdete na [www.shapeupcoach.com](http://www.shapeupcoach.com)**



# SHAPEUP COACH

**ZWIĘKSZ SKUTECZNOŚĆ ĆWICZEŃ  
POPRCZ SZPERSONALIZOWANE USŁUGI  
SIECIOWE!**

## DODATKOWE WYZWANIA

Dostajesz dostęp do 100  
wyzwań stworzonych przez  
konsultantów fitness, dzięki  
którym szybko dotrzesz do  
wyznaczonych celów.



## PLANY ŻYWIENIOWE

Edytuj plany żywieniowe  
zgodnie ze swoimi  
potrzebami  
i preferencjami!

## BĄDŹ ŚWIADKIEM SWOJEGO SUKCESU!

Sprawdź poszczególne  
zestawy zmiennych, które  
pokażą Ci jak osiągasz  
wymarzony cel: Czas gry,  
Spalone kalorie, Odległości...



## ZBUDUJ WŁASNĄ LISTĘ ULUBIONYCH ĆWICZEŃ

Wybieraj poszczególne z  
szalonych wyzwań i stwórz  
spersonalizowany program  
ćwiczeń dostosowany do  
twoich wymagań!



Poszerz swoje doświadczenia z Shape Up Coach na Xbox Games Store  
**Wejdź na [www.shapeupcoach.com](http://www.shapeupcoach.com) aby dowiedzieć się więcej.**